



9月は健康増進普及月間

問 健康こども福祉課 ☎54-5550

私たち一人ひとりが生涯にわたって心身ともに健康でいられるよう、生活習慣の改善や病気の予防への意識を高めることを目的として、健康増進普及月間が定められています。

▶健康づくりの第一歩を踏み出しましょう

日々の生活の中で、少しずつ意識を変えることから始めることができます。

できることから1つずつ取り入れてみましょう。

- ・1日10分のウォーキングをする
- ・野菜をもう一品増やす
- ・エレベーターではなく階段を使う
- ・就寝前のスマートフォン使用を控える
- ・笑顔で家族や友人と会話をする時間を増やすなど



健康的な生活習慣は、病気の予防だけでなく、心の健康にも良い影響を与えます。ストレスの軽減や、質の良い睡眠、そして何より活動的な毎日を送る喜びを感じることができます。

▶この機会に、あなたの健康を見直してみませんか

健康増進普及月間をきっかけに、ご自身の生活習慣を振り返り、改善できる点がないか考えてみませんか。健康づくりは、私たち自身の未来への投資です。私たち一人ひとりが健康について考え、行動する機会にしていきましょう。

村は皆さまの健康づくりをサポートするため、特定健診やがん検診の受診推進、健康相談など様々な取り組みを行っています。

特定健診未受診の方へ

問 健康こども福祉課 ☎54-5550

特定健診は、生活習慣病予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診です。年に1度の特定健診受診を推奨しており、まだ受診されていない方に受診勧奨通知を送付します。

▶送付予定

9月末

▶対象者

国民健康保険加入者のうち、令和5～7年度の3年間特定健診を未受診の方

※すでに受診されていても、村に結果が未着の場合は、勧奨通知が送付される場合があります。ご了承ください。



個別健康相談

問 健康こども福祉課 ☎54-5550

健診結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。訪問による相談も可能です。相談希望の方は、電話等で予約ください。

▶日時

9月9日(水)・25日(金)※要予約

・一人(一組)30～40分程度

・9時30分～15時30分最終予約

▶内容

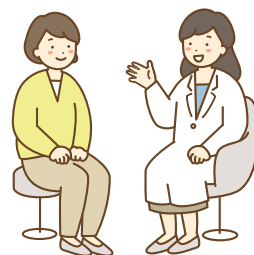
専門職(管理栄養士等)による指導・相談
個別に生活習慣の改善方法の提案をします。

▶場所

役場相談室

▶利用料金

無料



集団特定健診・後期高齢者健診・がん検診

問 申 健康こども福祉課 ☎54-5550

村は、健康確認や疾病の早期発見・早期治療につなげるために、がん検診・特定健診・後期高齢者健診を実施しています。疾病の早期発見・早期治療には、定期的な健診が大切です。

▶ 健診日時

● 日程 ・ 1日目 11月13日(金) ・ 2日目 11月14日(土)

● 時間 ①8時30分 ②9時 ③9時30分 ④10時 ⑤10時30分 ※各時間定員は25名

▶ 場所 健康福祉センター

▶ 申込期間 9月14日(月)～25日(金) 平日8時30分～17時

▶ 申込方法 健康こども福祉課窓口・電話・申込フォーム

※各枠定員に達し次第、受付終了となり、空き枠へのご案内となります。

予めご了承ください。



▲申込フォーム

▶ 健診の種類

	① 特定健康診査	② 後期高齢者健康診査	③ 若年者健康診査
対象者	①40歳*1～74歳*2の明日香村 国保加入者	②75歳以上*2の後期高齢者医療 広域連合加入者	③30歳*3～39歳の明日香村 国保加入者
項目	・問診 ・内科診察 ・血圧測定 ・身体計測(身長・体重・腹囲・BMI) ・尿検査(尿糖・尿蛋白) ・心電図 ・眼底検査(該当者のみ)		
料金	①②500円 ③無料		

	肝炎ウイルス検診	聴力検査	足健診
対象者	40歳以上で過去に一度も受けたことがない方	集団健診受診者	65歳以上の方
項目	・問診 ・血液検査 (B型肝炎ウイルス検査、C型肝炎ウイルス検査)	・純音聴力検査 ・アンケート	・足の3Dスキャン ・2ステップテスト ・アンケート
料金	無料		

	胃がん検診	肺がん検診・ 結核検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮がん検診	前立腺がん検診
対象者	40歳以上の方			40歳以上の女性 (2年に1回)	20歳以上の女性 (2年に1回)	40歳以上の男性
項 目	・問診 ・胃透視 (バリウム)	・問診 ・レントゲン 撮影	・問診 ・便潜血検査	・問診 ・マンモグラフィ 検査	・問診 ・視診、内診 ・頸部細胞診	・問診 ・血液検査
料金	500円		無料	1,000円		400円
備考	・がんの既往がある方（手術後の方）など、集団検診では受診できない場合があります。 ・昨年度、胃がん検診で胃内視鏡検査を受けられた方は、今年度は胃がん検診を受けられません。 ・ 無料対象者 ：非課税世帯または生活保護世帯の方（要申請）・乳がんと子宮がんの無料クーポン対象者					



あすか見守り安心シールを 配布します

問 健康こども福祉課 明日香村地域包括支援センター
☎54-5550

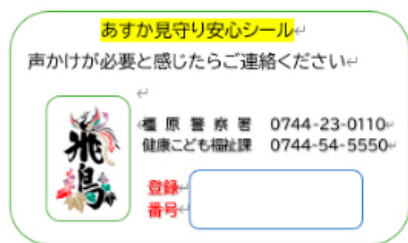
徘徊高齢者が屋外で保護された際に、保護した方は高齢者に貼り付けられているシールを確認し、明日香村健康こども福祉課や榎原警察署に登録番号を連絡することで、本人が名前や住所を伝えられなくても、本人を特定することができます。

▶対象者

村内に住所を有し、徘徊の行為等により行方不明となる可能性がある在宅高齢者およびその家族、援助者等

▶費用

無料



▲シールデザイン

認知症サポーター養成講座

問 申 健康こども福祉課 明日香村地域包括支援センター
☎54-5550

▶認知症サポーターとは

認知症の正しい知識・理解を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。

誰もが認知症になる可能性があります。サポーターの活動は何か特別なことを行うのではなく、認知症の方やその家族の気持ちを理解するように努めたり、日常生活のなかで見守ったりするなど、自分のできる範囲での活動です。

▶対象者

村内在住の方

▶日時

9月10日(木)
13時30分～15時(受付13時15分～)

▶場所

健康福祉センター2階 会議室1・2

▶参加費

無料

安心生活支援システム (緊急通報装置)

問 申 健康こども福祉課 明日香村地域包括支援センター
☎54-5550

住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、緊急通報機能を備えた機器の貸与の助成をしています。

▶内容

①病気やけがの緊急時対応

「胸が苦しい」「大けがをしている」等の通報があると、コールセンターの看護師等が必要に応じて救急車の出動要請、医療機関の受診勧奨、登録いただいた親族や協力員へ連絡をします。

②健康・介護相談や医療機関の案内

24時間365日健康・介護に関する相談ができます。

③お伺いコール

月1回コールセンターの看護師や相談員が電話し、体調等をお伺いします。

▶対象

- ・村内在住の65歳以上でひとり暮らしの高齢者
- ・村内在住の65歳以上の方のみの世帯で、病弱等のため注意が必要な高齢者

▶利用者負担費用 月額500円(税別)

9月は認知症月間

問 健康こども福祉課 明日香村地域包括支援センター
☎54-5550

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」では、広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

認知症は、何らかの原因で脳細胞のはたらきが悪くなって生じる、誰にでも起こる可能性のある身近な病気です。気になる症状があれば早期にかかりつけ医など相談機関に相談しましょう。

また周囲の人が認知症について正しく理解し温かく見守ることが大切だと言われています。地域で認知症の方を見守り、安心して暮らせるむらづくりを目指しましょう。

認知症カフェ

問 あすかの里 ☎54-5577

「ねこのてそっとカフェ」は認知症の方やそのご家族、地域にお住まいの皆さま、介護や福祉に関心のある方など、どなたでもご参加いただけます。お茶を飲みながら、ゆっくりお話をしたり、時には笑ったり、専門職への相談など。「ひとりじゃない」と感じられる、やさしい居場所です。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

▶対象者

村内在住で認知症の症状のある方とその家族、支援者、地域住民の方

▶日時 9月12日(土)14時～15時

▶定員 10名程度

▶申込期間 9月5日(土)まで

▶参加費 無料

▶場所 あすかの里(明日香村大字越280)

認知症予防教室

健康ポイント対象事業

問 健康こども福祉課・明日香村地域包括支援センター ☎54-5550

今月の教室は「手先を動かして認知症予防につなげよう～モールを使った花づくり第2弾!」です。認知症予防と人との交流の大切さについて学び、日常生活で行える予防法を参加者同士で話し合ひましょう。皆さまのご参加をお待ちしています。

▶対象者 村内在住で65歳以上の方

▶日時 9月16日(水)14時～15時

▶定員 30名程度

▶申込期間 9月11日(金)まで

▶参加費 無料

▶場所

健康福祉センター2階
会議室1・2



買い物をお手伝いします

問 申 社会福祉協議会 ☎54-2740

スーパー等へのお出かけに不安がある方を対象に、あすかデマンド乗合交通の利用や、自宅から停留所までの往復、店内での移動等をサポートします。買い物へでかけてみませんか?

▶対象者

70歳以上または障がい者の方

▶内容

- ・あすかデマンド乗合交通の予約
- ・自宅から停留所までの付き添い
- ・買い物中の見守り
- ・自宅への商品の運搬補助
- ・その他、相談により対応

▶行き先・日程

●スーパーエバグリーン飛鳥店

- ・9月10日(木)・24日(木)
- ・10月1日(木)・15日(木)・29日(木)

●麒麟堂高取店

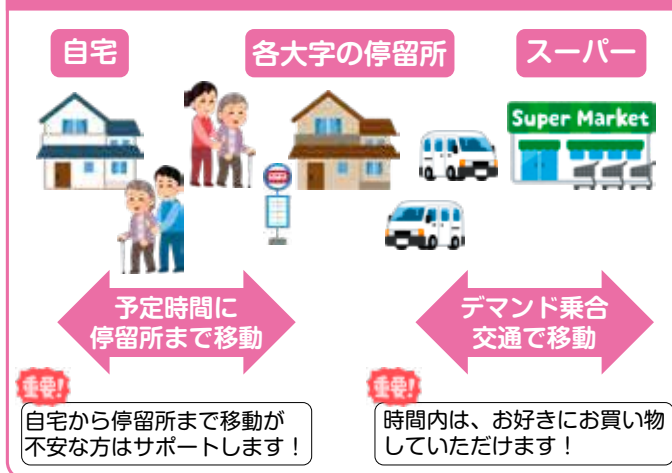
- ・9月17日(木)

※いずれも13時30分～15時30分

※買い物時間は1時間程度

▶利用料 500円

買い物支援事業のイメージ



注意

防犯機能付電話機の購入費を補助します

問 総務財政課 ☎54-2001

▶ 補助要件

- ・村内在住の方
- ・満65歳以上の方のみの世帯の方
- ・村税の滞納がない世帯の方
- ・現在、防犯機能付電話機を持っていない方



▶ 防犯機能付電話機とは

- ・通話内容を自動的に録音する
- ・電話相手に通話内容を録音することを自動で伝える

▶ 補助額

電話機購入および設置に要した額の2分の1
※上限10,000円

▶ 必要書類

村HPからダウンロードしてください。



▲詳しくはこちら

健康・福祉

健康ステーション

健康ポイント対象事業

問 健康こども福祉課 ☎54-5550

今年度から健康相談事業と一体化し、実施します。

専門職と目標を立て、継続的に運動を行い、生活習慣の改善や予防活動を実践しましょう！
目標達成で健康ポイントがたまります。

▶ 日時

9月25日（金）9時45分～11時45分

▶ 内容

- ・運動目標の相談や評価
- ・おでかけ健康法の紹介
- ・速歩トレーナーの貸出・診断・返却
- ・血圧測定、体組成（体脂肪や筋肉量など）測定

▶ 場所

役場1階 ミーティングルーム1

▶ 利用料金

無料

注意

ハウスクリーニングのトラブルにご注意！

問 明日香村消費生活相談窓口 ☎54-2282

▶ 事例

電話で換気扇のクリーニング(5,000円)の勧誘があり、依頼した。

当日、業者に「換気扇を洗うので、風呂場を使いたい」と言われ案内すると、カビ臭いことを理由に風呂場、洗面所とトイレのクリーニングを勧誘され、その場で契約した。2日間の作業内容もよく分からず、約60万円と高額なので換気扇以外の契約は解約したい。

▶ アドバイス

- ・十分な契約内容や料金の検討ができないまま契約し、トラブルになったケースです。
- ・作業当日に追加契約を勧誘されても、その場で決めないことが大切です。事業者ごとにサービス内容や料金は異なるので必ず複数社から見積もりをとり、慎重に事業者を選びましょう。
- ・一定の要件に該当する場合は、電話で業者を呼んだケースでも、クーリングオフ等が適用できる場合もありますので、ご相談ください。

▶ 消費生活相談日時

水曜日(祝日を除く)13時～16時

▶ 消費生活相談場所

役場 相談室 中

▶ お急ぎの方は

奈良県県民くらし相談センター 消費生活相談課 ☎0742-81-9996
奈良県県民くらし相談センター 中南和出張所 ☎22-0931

